Portuguese A Guide for
Rope Bottoms & Bondage Models



By Clover

© 2013

Introdução

Este documento tem como objetivo fornecer informações fundamentais sobre a segurança dos “rope bottom” e permitir que “tops” e “bottoms” possam fazer escolhas informadas e esclarecer quem está a começar em sua jornada nas Cordas.

Um dos pontos mais importantes a ser lembrado sobre bondage com cordas[1], além da diversão, é que sempre existe um risco. Sempre existem riscos associados ao cenário de bondage, mesmo com os melhores amarradores[2] e modelos.

Eu não posso enfatizar o bastante o quão importante é realmente considerar e compreender estes riscos. Se você não tem ciência de tais riscos, é uma indicação de que você precisa de mais informação.

É possível minimizar os riscos sendo autoconsciente sobre os mesmos, informada e trabalhando com um amarrador que tenha boa habilidade e que também seja consciente desses riscos. Você irá reduzi-los significativamente, mas nunca irá eliminá-los completamente.

Este guia é um conjunto de recomendações gerais. De forma alguma é adequado a toda situação em bondage com cordas, ou todos os bottoms ou todos os tipos de corpo. Você pode ter preferências que contradigam os conselhos oferecidos neste guia.

É importante lembrar que cada pessoa possui um tipo diferente de corpo; o que funciona para você pode ser perigoso para outra pessoa. À medida em que adquirir experiência e autoconsciência em bondage você pode descobrir que suas preferências pessoais e o que o seu corpo precisa diferem das orientações neste documento.

É responsabilidade do amarrador se assegurar de que está fazendo a coisa certa para você. É sua responsabilidade se comunicar com o amarrador. Ambos têm responsabilidades um para com o outro.

Comunicação é vital para reduzir o risco envolvido em bondage com cordas. É sua responsabilidade se comunicar e dar feedback antes, durante, e depois do bondage. Quando você é novo em bondage você pode não conhecer muito bem seus sentimentos ou reações.

Se comunicar com seu amarrador e errar para o lado da cautela quando não estiver segura. Se você se comunicar abertamente e livremente, seu amarrador deve ser capaz de aceitar que você é uma bottom confiável.

E se por outro lado você ocultar coisas quando estiver insegura(o) ou suspeitar de sinais de perigo, isto pode resultar em numerosos cenários de desastre, assim como fazer com que seu amarrador perca a confiança em você como bottom.

Para quebrar regras, você primeiro precisa compreendê-las. Algumas vezes, amarradores experientes e conscientes dos riscos podem ir além das orientações deste guia com o seu consentimento consciente também. Isto pode ser feito com cuidado, observando os riscos, segurança e possíveis consequências. Entretanto, uma amarrador deve conhecer as regras que ele está quebrando e porque essas regras estão lá para começar, antes de se decidir por quebrá-las.

Não tenha medo de questionar seu amarrador a qualquer momento..

Lembre-se, durante uma sessão, sua segurança vem sempre antes de qualquer protocolo D/s.

Lembre-se que durante uma sessão de fotos ou apresentação, sua segurança vem antes do seu trabalho como modelo.

---

1 No original, “rope bondage”. Como a autora não utilizou os termos “shibari” ou “kinbaku”, mantive a tradução literal.

2 Não existe uma boa tradução em português para “rigger”. A mais próxima que encontrei, sem alterar o sentido do texto original, foi “amarrador”, embora não seja um termo comum aqui. Algumas pessoas usam o termo “shibarista” (pessoa que pratica shibari), que eu não gosto, e o termo original, “rigger” não é tão comum como “top” ou “bottom”.


Sometimes

Responsabilidade

Você é responsável por você. Você é responsável pela decisão de quem você permitirá que te amarre. Depende de você se informar dos riscos envolvidos no que você pretende fazer. Algumas vezes o risco pode ser o desconhecimento do que pode acontecer. É importante falar sem hesitação se você não estiver feliz com uma sessão de cordas.

Eduque-se. Seja consciente. Conheça seus limites; especialmente conheça os limites do seu conhecimento.

Aprenda sobre sua anatomia e vulnerabilidades pessoais

É uma boa prática revelar quaisquer problemas de saúde que tenha a seu amarrador e informá-lo de qualquer coisa que ache que ele deveria saber, por exemplo, quaisquer condições mentais ou físicas ou lesões que possam impactar na interação com as cordas.

Pergunte a seu amarrador se ele em alguma coisa a dizer que possa impactar na sua experiência com as cordas.

O Amarrador de Bondage

Idealmente, seu amarrador deve ser bom e se comunicar, possuir um bom conhecimento de anatomia, ser consciente de riscos em potencial e deve saber como reagir em caso de emergência.

Seu amarrador deve demonstrar boa habilidade e experiência e ser aberto a aprender e a expandir seu conjunto de habilidades. Entretanto, bondage com cordas pode ser alguma coisa nova para ambos. Isso é ótimo, espero que esta seção seja útil a ambos.

Pode ser difícil identificar um bom amarrador.

Existem alguns indicadores que podem identificar um bom amarrador, mas eles nem sempre são aplicáveis. Um amarrador pode ter amarrado muitas pessoas diferentes, mas números não necessariamente fazem o amarrador ser bom. Eles podem estar envolvidos na organização de eventos serem bem conhecidos na comunidade das cordas, novamente, isso não garante que o amarrador é bom.

Decidir quem você permitirá que te amarre cabe a seu próprio julgamento. Você nunca saberá realmente o quão compatível você será até que você experimente amarrações com ele, razão pela qual é bom começar devagar, negociar o que será feito e colocar bastante coisas deste artigo em uso.

Eis algumas coisas a considerar para ajudá-la a tornar sua decisão um pouco mais fácil quando estiver negociando bondage com um amarrador em potencial.

Que experiência em bondage eles tiveram?

Muita experiência soa ótimo e para alguns realmente é, mas lembre-se que anos de experiência nem sempre equivalem a anos de habilidade em bondage. Isto pode significar que eles têm praticado bondage com riscos desnecessários por muitos anos e tem tido muita sorte de não lesionar uma bottom de cordas. Entretanto, quando levada em conta junto com os outros fatores, a experiência pode ser parte de um bom indicador da qualidade do amarrador como um todo.



Quão Confiantes eles são em suas habilidades com as cordas?

Existem alguns amarradores que podem se sentir confiantes em suas habilidades com as cordas, mas há os que não possuem essa confiança. Confiança por si só não é um grande indicador e deve ser levada em consideração como apenas um dos fatores em sua tomada de decisão.

Mesmo se o amarrador ostentar anos de experiência, mencionar nomes e falar sobre quantas pessoas ele amarrou, não tome isto como garantia. Assegure-se que você faça todas as outras verificações para ter uma avaliação equilibrada do seu amarrador em potencial.

Pergunte, cheque as referências, fale com pessoas em clubes locais e encontros. Tente ter uma imagem confiável da reputação e que tipo de pessoa ele é no meio.

Eles têm referências?

É uma boa prática verificar as referências se você irá ser amarrada pelo amarrador em questão pela primeira vez. Pergunte para tentar obter referências de pessoas que ele já amarrou antes.

Sempre pegue mais de uma referência, incluindo (se possível) uma referência de alguém que você considere um bottom ou top de cordas experiente. Se você souber de qualquer um que não teria uma experiência com esse amarrador, tente descobrir o porquê. Pode haver uma miríade de razões.

Não permita que ninguém lhe diga que você está errada em buscar referências. É para sua própria segurança e é sua responsabilidade fazer o trabalho de campo.

O amarrador conhece áreas comuns de vulnerabilidade ao usar as cordas e locais de lesões comuns?

Quando fizer esta pergunta, é importante estar familiarizada(o) com a resposta correta. Descubra o máximo que puder sobre bondage e anatomia.

A esta altura, pode ser bom discutir sobre quaisquer áreas pessoais que sejam vulneráveis das quais você tenha conhecimento. Se você não possui estas áreas ou não acha que as possui, pode ser uma boa idéia informar a seu amarrador que irá comunicar quaisquer problemas relacionados a isso assim que aparecerem.

O amarrador possui meios adequados para cortar a corda em uma emergência?

Por exemplo, tesouras de segurança (para cortar gesso) ou ganchos de resgate etc. Este pode ser um tópico controverso, já que conheço amarradores renomados que consideram que desamarrar alguém de uma forma controlada e calculada é melhor do que acrescentar uma faca ou tesoura à situação, se a pessoa já estiver com problemas ou possivelmente em pânico. Para sua paz de espírito, pode ser útil ter uma tesoura de segurança à mão, de forma que você possa oferecê-la a seu amarrador e saber que ele tem um meio confiável de cortar as cordas numa emergência que possa necessitar dele.

Estes tipos de emergência são extremamente raros para amarradores habilidosos, mas podem ser úteis para aqueles aprendendo a amarrar. É uma boa prática para o amarrador manter uma tesoura de segurança para emergências que as requeiram. Não utilize a tesoura de segurança para outros propósitos, pois isto pode cegá-las.

Como eles agem?

Se for possível observe o seu amarrador em potencial em ação para ver como ele interage e se você apreciaria uma interação similar.

Você pode se oferecer para ser bottom dele em uma aula, workshop ou laboratório, como uma forma de "aquecimento" para ver se vocês formam uma par compatível para uma cena mais íntima e intens.

Anatomia

Ter um conhecimento básico de anatomia humana e um bom conhecimento das vulnerabilidades mais comuns, irá em última análise tornar sua experiência com bondage mais segura e agradável.

Se nervos forem lesionados você pode perder as sensações e movimentos de partes do seu corpo. Claramente, é importante aplicar todos os esforços para evitar danos aos nervos. Infelizmente isso nem sempre é possível e danos aos nervos é uma das formas mais comuns de lesão com cordas, especialmente com suspensão.

Preocupações com Nervos e Circulação

Dormência ou "formigamento" em suas mãos ou qualquer outra parte do corpo é seu corpo avisando que algo está errado. As duas causas mais comuns dessas sensações são a perda de circulação e lesão no nervo.

Existem poucos sintomas que revelam qual pode ser o problema, e eles podem não estar presentes em todas as vezes.

Lesão nos nervos é bastante distinta porque na maioria dos casos apenas parte da mão estará entorpecida / paralisada ou apresentará um intenso "formigamento". A característica da lesão nervosa é que esta sensação estará presente apenas em uma parte da mão.



Existem alguns testes que podem ser feitos para verificar se há problemas com nervos quando você está amarrada ou suspensa:

- Seu amarrador pode pedir que você aperte a mão dele, isso demonstra força em sua mão.
- Seu amarrador pode colocar a mão dele nas costas da sua e pedir que faça força contra a dele. Isto é importante porque com problemas nos nervos você pode não ter problemas em apertar, como no teste anterior, este teste ajuda a determinar se a lesão ao nervo ocorreu.
- Seu amarrador pode gentilmente passar as unhas ao longo das costas da sua mão para testar por entorpecimento ou ausência de sensação.
- Você pode verificar sua mobilidade por si

mesma tocando seus dedos sequencialmente, apertando e movendo suas mãos para fazer força contra seu corpo ou mesmo contra as cordas, se possível.
- Se você tiver quaisquer destes sintomas por mais de 2 horas, procure um médico ou uma emergência hospitalar. Redes Sociais não são ajuda médica profissional, vá e procure ajuda adequada. Utilizar redes Sociais para ajuda pode causar altos níveis de ansiedade.

Problemas de circulação em bondage com cordas são causados por evitar que o sangue flua de/para um membro ou parte do corpo. Não é tão urgente como problemas nos nervos, mas ainda assim é um aviso e não deve ser ignorado. Quanto mais prática você tem com cordas, mais consciência corporal você terá, e mais será capaz de julgar quando algo é urgente para você.

Perda de circulação pode ser identificada por mudança na coloração da pele, por exemplo, a pele ficando azulada ou arroxeada. Essa mudança de cor é bastante pessoal, a pele de algumas bottoms pode mudar de cor muito rápido, mas elas permanecerem bastante confortáveis nas cordas, enquanto outras precisam ser desamarradas. Comunicação neste ponto é vital e se isso é algo de que você tem conhecimento é uma boa idéia deixar seu amarrador saber antes que ele a amarre.

Outro sintoma comum da falta de circulação é sua mão, braço, perna ou outra parte do corpo amarrada ficar entorpecida ou dormente por inteiro.

Aliviar problemas de circulação pode ser conseguido através de:

- Fazer seu amarrador passar os dedos sob as voltas da corda para ajustá-la.
- Se seus braços forem amarrados numa posição de “caixa” paralela, troque a posição dos antebraços.
- Flexionar os músculos ajuda na circulação sanguínea; fechar e abrir as mãos pode aliviar a dormência.
- Quando desamarrada, os sintomas devem desaparecer quase que imediatamente.

Problemas de circulação não significam que os nervos estão sofrendo. A principal preocupação com a circulação é que os sintomas podem mascarar sintomas de problemas com os nervos. Se sua mão inteira está dormente e formigando da falta de circulação, não há como saber se parte da sua mão está “formigando” devido a uma lesão no nervo.

Se você estiver insegura(o) sobre quaisquer sintomas e se você tiver dormência em qualquer parte do corpo enquanto estiver em bondage, é hora de ser desamarrada. Você sempre pode ser amarrada novamente mais tarde.

Lesão em um nervo frequentemente acontece instantaneamente. Isso a torna particularmente perigosa porque quando você percebe o problema o dano já aconteceu e a recuperação é necessária. Em contraste, se houver perda de circulação você percebe os sintomas antes que haja algum perigo.

Por isso é importante comunicar a seu amarrador quando alguma coisa não parece certa. Se ele agir imediatamente, pode reduzir ou eliminar danos potenciais.

Dano aos nervos pode ser cumulativo e aumentar com o tempo com episódios repetidos de bondage arriscado. Se você teve alguma lesão nervosa, é recomendável que você não submeta a parte lesionada a cordas por 6 meses para permitir a recuperação completa e prevenir lesões cumulativas e danos mais graves.

Arreios de Peito

Existem muitas variações do clássico arreio de peito e elas vem com muitos nomes diferentes. Algumas pessoas podem ser específicas sobre esses nomes enquanto outras não. Eu vou explicar a qual amarração eu estou me referindo e ilustrá-la com imagens para maior clareza.

Tipicamente um arreio de peito são cordas amarradas em volta do peito. Ele pode ou não envolver os braços. Um arreio de peito que incorpore os braços é conhecido comumente como amarração em caixa, Gote ou Takate Kote (TK). Todos possuem variações que os tornam únicos. Eles possuem diferentes estéticas, funções e graus de risco. Você irá descobrir aquele que gosta para seu corpo, e pode mesmo gostar de mais de um por diferentes razões. Lembre-se que nenhum é superior ou "o melhor", mas você pode encontrar o "seu melhor".

Um arreio de peito com as mãos livre pode colocar o conjunto de nervos na axila em risco, incluindo o Radial, Mediano, Ulnar e nervos Axilares. É melhor evitar kanukis ("voltas para travar amarrações") e emendas de cordas pressionando a axila por esta razão. É comum não vermos kanukis superiores em uma "amarração de caixa"; isto ocorre por razões estéticas, mas também para evitar pressão nessa área.

Amarrações de Caixa

Existem razões para cada variação. Cada variação é construída de uma certa maneira, tem diferentes funções e apresenta diferentes riscos. Como regra geral, é melhor evitar um nó que irá se apertar em torno dos pulsos com outros nós, já que isso pode aumentar o risco de problemas com nervos e circulação.

Amarrações de caixa são frequentemente criticadas por causarem dano ao nervo radial. O nervo radial fornece sensações e controle muscular para partes do braço. Se ele for danificado você pode perder o movimento ou sensações em partes do braço. A colocação das voltas de corda em seus braços e antebraços é um importante passo. Encontrar a colocação correta destas voltas leva tempo. Geralmente é recomendado evitar a metade inferior da parte superior do braço em direção ao cotovelo, essa é uma área altamente vulnerável com muitos nervos facilmente sujeitos à dano próximos à superfície.



Pode ser difícil determinar o ponto exato onde o nervo radial é vulnerável. A corda deve ser colocada com cuidado e compreensão da fisiologia particular da bottom. Cabe a você dar feedback para seu amarrador e estar consciente de como seu corpo reage à corda nesta área Você pode não perceber nada até que você seja suspensa ou que alguma pressão seja aplicada nessa área. Lembre-se sintomas de problemas com o nervo radial e acima, geralmente se manifestam nas mãos.

Se as voltas de uma amarração de caixa não parecerem certas, ou se você sentir problemas com os nervos como os descritos acima, ajustar as voltas levemente pode fazer uma enorme diferença. Feedback e comunicação são muito importantes para encontrar o correto posicionamento de cordas para você.

Amarração de Caixa Paralela

Numa “amarração de caixa paralela” os pulso e antebraços assim como a parte superior do braço são áreas vulneráveis, particularmente o antebraço e dentro do vale entre a mão e o osso do pulso devido aos nervos estarem próximos à superfície.

À medida em que você ganha mais experiência, você descobre seu posicionamento favorito de mão e braço. Não há nada de errado em ter uma preferência.

O arreio se inicia com uma volta em torno de ambos os braços. Dependendo da flexibilidade pode ficar em volta dos seus pulsos ou antebraços. A área do antebraço é muito vulnerável devido ao nervo radial que corre ao longo da parte de trás do antebraço. Se pressão for colocada na amarração de caixa causar pressão na parte inferior do loop, ela pode impactar o nervo radial.

As pessoas pensam que apenas a parte superior da amarração de caixa causa dano ao nervo radial, mas frequentemente são as voltas próximas aos pulsos que causam danos.

Se você sentir dormência em suas mãos, peça a seu amarrador para passar o dedo sob a parte inferior da volta e verificar se faz diferença. Isto pode fornecer mais tempo na amarração, ou deixá-la mais confortável enquanto o amarrador a desamarra.

Se você for inexperiente eu recomendaria ter seus pulsos um de frente para o outro para proteger a área vulnerável na parte interna do pulso. Se os pulsos estiverem nesta posição, a corda será amarrada em torno do lado externo do pulso, protegendo a área interna. Não tenha medo de mover seus braços para encontrar a melhor posição para você. Se você fizer isso, o faça com cautela e consciência. É importante se comunicar com seu amarrador em caso de problemas ou insegurança.



Algumas vezes bottoms encaixam seu polegar em torno do braço como na imagem à esquerda, você irá descobrir a posição que é confortável para você. É bom estar ciente que essa posição com o dedo encaixado pode causar problemas. Algumas vezes em suspensão pode ser difícil mover sua mão para fora desta posição se os seus braços ficarem travados. Pode ser difícil trocá-los de posição se você ficar desconfortável.

Há relatos de que esta posição pode causar problemas com os nervos. Se você estiver preocupado eu recomendaria manter sua mão livre de ficar travada nesta posição imitando a imagem à direita.



Os benefícios da amarração de caixa incluem:

- Baixo risco, comparada com outras amarrações.
- Confortável em muitas posições.
- Ótima para transições e você pode alternar suas mãos enquanto estiver amarrada.
- Idealmente você deve ter espaço entre a corda e seus pulsos para movimento, de forma que você possa mover ou trocar a posição delas se necessário, por exemplo, se sentir “formigamento” nas mãos.

Gote ou TK com as Mãos Para Cima

O Gote vem com os riscos usuais de uma amarração de caixa, mas também requer que a bottom tenha braços flexíveis para ser capaz de colocar suas mãos na posição correta.

Ele é comumente amarrado em torno dos pulsos e sem kanukis (os loops em torno das voltas superiores e das sob os braços), logo esteja confiante na habilidade de seu amarrador. Quando qualquer pressão para cima for aplicada a um Gote, as mãos da bottom serão puxadas para cima, nas costas.

Um Gote pode ser estressante dependendo do quão flexíveis seus braços e ombros são. Com a rotação adicional devido à posição dos braços você pode descobrir que tem uma colocação de cordas diferente em seus braços.

Esta amarração pode induzir um sentimento de mais vulnerabilidade devido à posição dos braços, do arco das costas e maior restrição das mãos.

Você não será capaz de alternar suas mãos nesta amarração se você tiver problemas de circulação, embora você possa achá-la mais confortável em posições onde o torso está na vertical.



TK de Mãos Baixas

Esta amarração pode ser boa se você preferir suas mãos mais embaixo atrás das costas. Ela pode ser útil se você tiver dificuldades em colocar suas mãos na posição de caixa ou não tiver a flexibilidade para um Gote ou TK de Mãos Para Cima. Tem um risco mais baixo que outros arreios, mais uma vez você pode descobrir que tem diferentes preferências no posicionamento das mãos.

Voltas extras podem ser adicionadas como mostrado na imagem o que é ótimo para aquelas que querem mais cordas em torno de si.

Devido à natureza desta posição, pode ser fácil “tesourar” as mãos e causar excesso de pressão. Subir as mãos levemente para diminuir a pressão nos pulsos pode ajudar.



Arreios de Quadril e Cintura

Existem tantas variações de arreios de quadril quanto a sua imaginação puder criar, e de maneira semelhante aos arreios de peito, elas vão ter diferentes funções e estéticas você pode preferir uma em particular ou gostar de várias.

Geralmente aqueles com mais cordas serão menos estressantes já que há mais cordas para suportar seu peso. Alguns terão voltas em torno dos quadris e alguns terão uma dupla camada, se as voltas forem em torno dos quadris e da cintura. Existem arreios que só se estendem por uma perna e variações de estilo livre que podem ter qualquer forma.

Um arreio de cintura comumente consiste em um par de voltas em torno da cintura amarrado com um nó não colapsável. Um arreio de cintura pode ser intenso, especialmente se for um ponto de suspensão único, onde todo peso do seu corpo será suportado por apenas alguns fios de corda.





Futomomo



Existem algumas amarrações, geralmente estressantes, que requerem um bom nível de habilidade do amarrador e habilidade de processar a dor da bottom. Futumomo Tsuri (suspensão) é algumas vezes considerada uma dessas amarrações. Como essa é uma amarração muito popular decidi escrever alguns pontos sobre ela.

Existem vários fatores a considerar nessa amarração, se você tentar e não funcionar, lembre-se que essa amarração tem o objetivo de causar dor e a habilidade do seu amarrador terá um papel significativo para a capacidade de suportar essa amarração ou mesmo gostar dela. Não ser capaz de apreciá-la ou ser suspensa nela NÃO faz de você uma bottom ruim, de forma alguma.

Pode ser útil ter a amarração “travada” entre a coxa e o tornozelo porque se houver algum deslizamento a corda não se soltará inteiramente. Você verá muitas variações desta amarração. Quanto mais corda usada, mais confortável ela será. Cordas desalinhadas umas por cima das outras provavelmente causarão dor ou lesão. Emendas de cordas na tíbia (canela) também irão causar desconforto desnecessário.

A preferência pela colocação das cordas é única para cada bottom de cordas. Algumas gostam altas próxima ao topo da coxa e outras preferem baixas na direção do joelho. Você verá muitas variações com uma corda na cintura ou quadril adicionada para diminuir a pressão do Futumomo. Experimente diferentes colocações para encontrar sua preferência. Você pode ser uma das sortudas que não tem preferências quanto a esta questão.

Amarrações de Uma Coluna

Amarrações de uma ou duas colunas, que são similares, mas amarram dois membros ou um membro a alguma outra coisa, são úteis, mas é importante estar consciente de alguns pontos chave. Evite usar um nó que deslize e aperte uma parte do corpo, o que pode causar problemas de circulação ou nervos. Tente evitar a área vulnerável no vale entre a mão e o osso do pulso que tem veias e nervos expostos. A corda deve ser colocada idealmente como a imagem à esquerda, não como na da direita.



Strappado

Existem muitas maneiras diferentes de criar um strappado. O nome ‘strappado’ se refere mais à posição dos braços do que à amarração. Os braços são posicionados para baixo ao longo das costas, mãos juntas e os cotovelos podem estar se tocando, mas não tem que estar. É muito comum a perda de circulação que é frequentemente o resultado da colocação das cordas em torno dos cotovelos combinada com o quão apertadas estão as cordas. Um strappado não tem que ser apertado. Abaixo há dois exemplos de strappado, mas ambos são muito diferentes



Recomendação para ensaios fotográficos

Se você for modelo, trabalhando com um fotógrafo para um ensaio sobre bondage, pode ser uma boa idéia garantir que um amarrador competente esteja presente, contratando um você mesma ou pedindo ao fotógrafo que o faça.

Um amarrador competente deve garantir que a bondage com cordas seja segura e bela para os requisitos da modelo e do fotógrafo, permitindo que o fotógrafo se concentre em produzir as imagens desejadas.

Comunicação

Eu não tenho como enfatizar de forma forte o suficiente que a comunicação é a chave para cada experiência em bondage, antes, durante e depois de uma sessão ou cena. Comunicação verbal e não verbal são necessárias.

Antes

É importante informar a seu amarrador de problemas de saúde antes de bondage com cordas, incluindo:

- Problemas que você possa ter, p. Ex. respiração, marcapasso cardíaco, problemas de circulação ou danos em nervos.
- Problemas de mobilidade.
- Problemas emocionais ou psicológicos que sejam significativos para sua experiência com cordas.
- Qualquer coisa que possa impactar sua experiência com bondage ou aumentar o risco.
- A lista continua. Se você estiver em dúvida sobre alguma coisa, deve mencioná-la.

Durante

É importante se comunicar durante bondage. Você pode querer comunicar as seguintes informações:

- Quais as sensações em bondage: Está beliscando? Está forçando muito? Você está aproveitando? Isto pode ser dito abertamente, ou através de um gemido agradável, respiração pesada, um grito, um olhar de eu-vou-matá-lo-se-você-não-me-soltar-agora são alguns exemplos.
- Se você sentir alguma corda te beliscando deixe seu amarrador saber. Um pequeno ajuste pode transformar uma amarração.
- Deixe seu amarrador saber se você estiver sentindo formigamento nos dedos quando estiver em bondage, o que dará a ele tempo para reagir ao problema. Quanto mais cedo você o deixar ciente de quaisquer problemas, melhor será o resultado.

Depois

Pode ser útil dar feedbacks depois como:

- Refletindo sobre sua experiência, como você se sentiu emocionalmente e fisicamente, pode não apenas ajudar em seu crescimento como bottom, mas também auxiliar seu amarrador a melhorar sua própria habilidade e consciência.
- Se algo foi diferente de suas expectativas ou qualquer coisa saiu errado, é realmente importante que ambos discutam esse assunto.

Autoconsciência

Autoconsciência pode ser cultivada através de um período extenso de autoexame, quando você tira um tempo para processar e refletir sobre sua experiência você pode começar a notar tendências emergindo em relação a suas respostas corporais ao estresse e suas reações emocionais.

Uma técnica muito útil é manter um diário de cordas, para registrar suas experiências e sentimentos de uma forma similar a atletas mantendo seus diários de treino. Isso pode realmente ajudar a construir uma imagem precisa ao longo do tempo.

Estresse

Bondage com cordas pode causar uma variedade de graus de estresse em seu corpo.

Estresse ocorre na maior parte de suspensões parciais ou totais, e mesmo durante bondage de solo. É aconselhável ter certeza de que você está o mais apta e saudável possível para ajudá-la a suportar o estresse físico causado pela prática com cordas.

Uma pessoa em boa condição física será capaz de suportar bondage por mais tempo que uma pessoa despreparada. Ela irá se recuperar de qualquer contusão mais rapidamente e verá que não sente sua respiração muito restrita. No caso de lesão nervosa, quanto melhor sua condição física, mais rápida será sua recuperação.

Bondage pode ser emocionalmente estressante tanto quanto fisicamente, então, é importante ter certeza de que você está mentalmente preparada para bondage.

Antes de consentir em ser amarrada pergunte a si mesma se você está no estado mental adequado para ser colocada em bondage.

A maioria das pessoas acha importante estar calma e relaxada, mas alerta e presente quando estiver praticando.

Bondage, excluindo o fato de que foi desenhada para ser dolorosa, não deve causar dor, a menos que esta seja a intenção do amarrador. Você não deve sofrer com amarrações ruins.

Se você está sendo machucada e seu amarrador não pretendia ou não tem consciência disso, então a cena não está sob controle e pode causar dor ao bottom de cordas devido à inexperiência ou falta de habilidade da parte do amarrador.

Alongamento

Flexibilidade aumentada não pode ser conseguida instantaneamente, mas pode ser regularmente trabalhada e mantida. Se você quiser aumentar sua flexibilidade, eu recomendo fazer aulas com um professor qualificado.

Bondage, como qualquer atividade física, deve passar por um aquecimento para evitar lesões. É bom praticar se mover e se alongar gentilmente antes da bondage, para aquecer seus músculos.

Movimentos lentos e calculados quando em bondage, e flexionar os músculos irá ajudar a circulação de sangue pelo seu corpo. Este tipo de movimento ou alongamento lento irá reduzir o formigamento e ajudar a prevenir dores musculares.

Se seus dedos começarem a ficar dormentes, avise a seu amarrador imediatamente. Fechar e abrir seu punho pode ajudar com dedos dormentes.

Trabalhar sua força interna pode ser benéfico para bondage com cordas, Isso irá ajudá-la a respirar e capacitá-la a suportar uma série de posições estressantes, particularmente quando suspensa.

Eu recomendaria alongar seus braços, ombros, costas e pernas, além de qualquer outro alongamento que você ache benéfico.

Alongamento Assistido

Você pode fazer alongamentos de braço assistidos com seu amarrador o que fará com que ao longo do tempo você aumente sua flexibilidade para amarrações de caixa. Isso pode ser uma boa forma de preparar a cena e entrar no clima correto antes das cordas.

Ficar de pé ou se sentar de frente para seu amarrador com seus braços paralelos nas costas na posição da amarração de caixa e fazê-lo gentilmente apertar seus cotovelos forçando-os um em direção ao outro.

Deixe-o saber quando chegou ao seu limite e mantenha a posição de 10 a 20 segundos, esteja atenta a sua respiração, e quando se sentir pronta, faça-o ir um pouco mais além, então relaxe e tente mais algumas vezes.

O benefício do alongamento assistido é que você pode alongar mais com assistência do que você poderia sozinha. Pode ser útil alongar mais do que a posição final da amarração para que quando esteja amarrada, o estresse em seu corpo seja menor.

Seja paciente consigo mesma. Aumentar sua flexibilidade leva tempo.

Esta é uma técnica útil, que você pode usar para a amarração de caixa paralela, TK de mãos para cima e strappado, como ilustrado

Temperatura

Se você estiver fria, não será capaz de suportar bondage tanto quanto se estiver aquecida porque o fluido em suas juntas estará mais espesso e seus músculos estarão mais frios e menos flexíveis.

Tente se assegurar de que a sala está numa temperatura adequada, particularmente se você estiver nua.

Se você estiver sendo amarrada ao ar livre, ou em um espaço frio, vista alguma coisa entre as amarrações, mantenha seus pés quentes e beba bastante líquidos mornos. Se for possível ter um aquecedor, use-o, obviamente.

Tenha uma coberta por perto, já que mesmo quando a temperatura está adequada, depois de uma cena intensa de bondage é comum sentir frio. É melhor evitar temperaturas extremas, quentes ou frias, se possível.



Nutrição

Não pule refeições antes da prática do bondage. É bom evitar refeições pesadas. Você descobrirá o que o seu corpo quer antes e depois de praticar bondage. Tenha snacks e uma bebida com açúcar à mão entre amarrações ou para depois de uma cena.

Estar em bondage pode parecer estático, mas apenas estar nas cordas usa bastante energia e pode ser física, mental e emocionalmente estressante, Transições dinâmicas podem causar ainda mais esforço. Assegure-se de beber bastante água e de usar o banheiro antes de uma cena.

Negociação

A negociação deve sempre ocorrer antes de uma cena. Quanto mais você negociar, melhor você se tornará em comunicar as suas necessidades. Sua negociação pode mudar de um dia para o outro e de pessoa para pessoa. Você tem o direito de decidir o que você se sente bem em fazer durante cada cena com cordas na conversação com seu amarrador.

Você pode negociar tudo, do tempo de laboratório (tempo de treino), workshops, prática em casa, apresentações em clubes; lembre-se que qualquer coisa, tudo pode ser negociado. A negociação não precisa retirar a diversão de praticar, ela estabelece algumas expectativas e regras básicas para o tempo de diversão que você terá. A negociação pode ser agradável e ajudar a construir antecipação e conexão.

A negociação é de duas vias, e é de responsabilidade tanto do amarrador como da bottom. Qualquer que queira te pressionar a fazer algo com o que não está confortável, não é confiável. É melhor não deixar que esta pessoa a amarre.

Não existe uma maneira certa de estar segura quando praticando com alguém pela primeira vez. Nenhuma quantidade de referências, ligações de segurança, deixar as pessoas saberem onde você está, ou checar com elas online vai mantê-la segura, tudo isto lhe dará uma idéia de quem a pessoa é, mas não são garantias.

Você tem que usar seu próprio julgamento e ouvir seus instintos. Eu não recomendaria se encontrar com pessoas e ir ao lugar onde elas moram para ser amarrada a menos que você as conheça bem.

Negociações podem incluir tudo que você quiser discutir antes das cordas, incluindo se você deseja cuidados posteriores ou qualquer coisa a além.

Outros tópicos úteis para negociar incluem:

- Onde vocês irão praticar?
- Quando e quem estará envolvido?
- Haverá sexo envolvido? O que é sexo para você? Tente ser clara sobre tópicos íntimos, por exemplo, onde é permitido o toque, se penetração está OK. Evite respostas ambíguas. Seja direta.
- Quais outras atividades além de cordas estão incluídas?
- Você está tranquila com marcas? Se sim em qual intensidade?
- Você utiliza palavra de segurança? Não esqueça de ser clara a respeito de palavras de segurança, por exemplo, a palavra “Vermelho” ou se tiver outra, qual a de sua preferência?

Novamente, essa não é uma lista exaustiva, tudo que você achar importante para o seu tempo praticando, seu bem-estar ou diversão, deve ser discutido.

Você pode estar no meio de uma cena e descobrir que há um limite que você deixou de mencionar. Não há nada de errado em simplesmente explicar que você esqueceu de mencioná-lo

Nota aos amarradores: Não suspire em reprovação ou irritação a este ponto, não seja um babaca, não deixe que uma cena potencialmente ótima se torne ruim porque as coisas tomaram um rumo diferente.

Veja isso como a grande curva de aprendizagem que é, abrace-a e faça alguma outra coisa. Para amarradores mais experientes, isto não deve ser incômodo algum.

Desfazendo

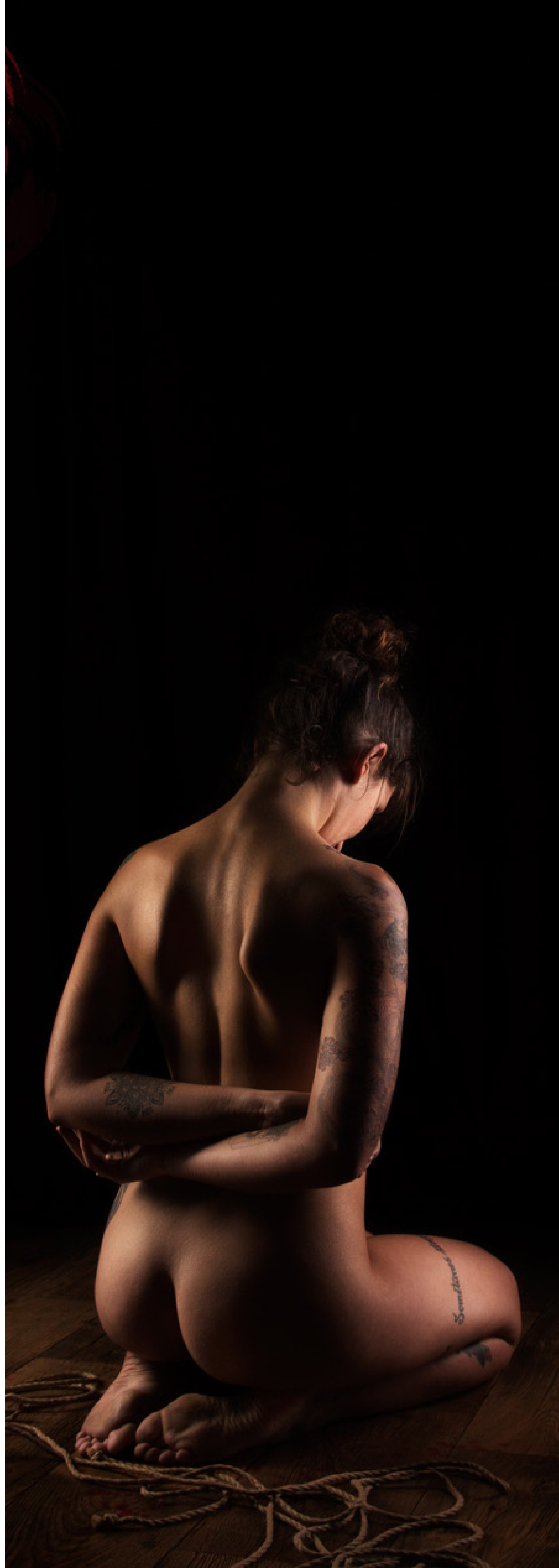
Quando estiver sendo desamarrada, pode ser tentador se mover ou cruzar seus antebraços em posição de “tesoura” ou mesmo tentar se libertar. Isso pode ser uma reação natural ao final de uma experiência em bondage com cordas.

Existem alguns problemas causados por essas ações. Primeiro, podem tornar difícil para seu amarrador te desamarra, e segundo, ao cruzar suas mãos em “tesoura”, você se coloca em risco de dano nervoso ou perda de circulação, já que a corda pode se apertar em seus pulsos ou antebraços.

Como em qualquer exercício, se alongar depois é bastante efetivo, ajuda a se recuperar e prevenir lesões.

Alongamentos suaves e movimentos lentos após bondage é recomendado, movimentos bruscos podem danificar ou colocar em risco seus músculos e juntas.

Eu espero que este guia tenha fornecido informações úteis que possibilitem a você se divertir em bondage com cordas de forma consciente em relação aos riscos.





© 2018

V4.1

Autora: Clover

Modelo: Adreena Winters

Cordas: WykD Dave

Fotografia: Clover Brook

Ilustração da Capa: Singing Tree

Traduzido por: Marcus Silver

http://kinkyclover.com/resources/rope-bottom-guide/